Pirma treniruotė - visam kūnui

Pritūpimai — 10 Kartų

Atsistokite tiesiai, kojas laikykite šiek tiek toliau viena nuo kitos. Lėtai, ištiesę nugarą, leiskite savo sėdmenis žemyn iki pajusite tempimą galiniuose kojų raumenyse. Leidžiant klubus žemyn, tolygiai turi judėti jūsų korpusas iki jūsų krūtinė beveik susilygins su keliais. Pajutę tempimą, lėtai kelkite sėdmenis į viršų iki grįšite į pradinę padėtį. Kartokite pratimą.

Burpiai — 5 Kartai

Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje. Atlikite mažą pritūpimą, rankas padėkite ant grindų delnais prieš savo pėdas. Palinkite link grindų, kojas atmeskite atgal lyg darytumėte atsispaudimą. Padarykite atsispaudimą ir grąžinkite kojas šalia delnų. Grįžkite į pritūpimo poziciją ir padarykite vertikalų šuolį. Kartokite pratimą.

Dviratis - atsilenkimai	30 Kartų (15 kiekvienai kojai)

Atsigulkite ant grindų prispausdami apatinę nugaros dalį prie žemės. Rankos šalia galvos. Pakelkite pečius į viršų lyg darytumėte atsilenkimus. Dešinę koją sulenkite ir iškvėpdami kaire ranka siekite dešinį kelią. Sugrįžkite į pradinę poziciją ir įkvėpkite. Tą patį kartokite kita ranka ir koja.

Įsivaizduojamos šokdynės šokinėjimas	15s šokinėjam, 30s ilsimės, kartojam 2k.

Įsivaizduokite, kad rankose laikote šokdynę ir šokinėkite nurodytą laiko tarpą. Pratimą galite atlikti ir su tikra šokdyne.

Pateiktą informaciją kopijuoti ar platinti griežtai draudžiama